

Campus Universitário de Almada

I.S.E.I.T. – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares



Relatório Final em Mestrado no Ensino da
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

A motivação para a prática da educação física no 3º ciclo

Orientador: Doutor Fernando Vieira

Cláudia Raquel Silva Teixeira

Almada, Maio 2018

Campus Universitário de Almada

I.S.E.I.T. – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares



Relatório Final em Mestrado no Ensino da
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

A motivação para a prática da educação física no 3º ciclo

Orientador: Doutor Fernando Vieira

Cláudia Raquel Silva Teixeira

Almada, Maio 2018

COMPOSIÇÃO DO JÚRI:

(ELEMENTO 1)

(ELEMENTO 2)

(ELEMENTO 3)

Ato Público de Defesa do Relatório Final:

___/___/2018

Agradecimentos

A todos os que confiaram em mim e me acompanharam nesta difícil jornada...

A minha família...

Obrigada ao meu namorado que sempre me deu forças para continuar e me acompanhou em todas as etapas.

Obrigada aos meus pais que sempre me apoiaram em todas as decisões e sempre estiveram presentes!

Obrigada aos meus irmãos, Luís e Diogo com quem partilho todos os meus momentos de alegria!

Obrigada às minhas avós que sempre me ajudaram a concretizar os meus objetivos, acreditando sempre nas minhas capacidades!

Obrigada aos meus tios por todos os conselhos. Por me fazerem acreditar que sou capaz de atingir todos os meus objetivos através da minha determinação!

Aos meus amigos...

Com quem tenho uma verdadeira e sincera amizade! Por todo o tempo que despenderam para me ajudar no que precisei.

Obrigada aos meus camaradas de profissão que sempre se disponibilizaram para qualquer ajuda que eu necessitasse.

Aos meus professores...

Fernando António Vieira, que felizmente me acompanha desde o 1º ano de faculdade! Sem ele nada disto seria possível! Sempre confiou nas minhas capacidades e fez-me acreditar que sou melhor do que julgava!

Sylvie Pereira, minha orientadora, que me ensinou todas as bases necessárias para a minha vida profissional futura!

Luís Silva, por toda a ajuda que me deu no decorrer deste relatório final!

“Eu tentei 99 vezes e falhei. Mas na centésima tentativa eu consegui. Nunca desista de seus objetivos, mesmo que eles pareçam impossíveis. A próxima tentativa pode ser a vitoriosa.”
(Albert Einstein)

RESUMO

A Educação Física apresenta diversos benefícios, físicos, psicológicos e educativos, e é uma excelente ferramenta para combater o sedentarismo e criar boas bases desportivas.

Muitas crianças e jovens apenas praticam exercício físico na disciplina de Educação Física e muitas das vezes não o praticam fora da escola por falta de motivação.

É importante conhecer os reais motivos que levam os alunos à prática do exercício físico, para que nós, professores, os consigamos motivar. Conhecendo e compreendendo as reais motivações dos alunos, os docentes saberão que medidas deverão adotar nas suas aulas, com o intuito de aumentar a participação e manutenção da prática de exercício físico, evitando o seu abandono.

O principal objetivo deste estudo foi conhecer as principais motivações que levam os alunos a praticar exercício físico na disciplina de Educação Física, neste caso, os alunos do 3º ciclo da Escola Básica Carlos Gargaté. Para além deste objetivo procurou-se também analisar se existem motivações distintas entre géneros e os diferentes anos de escolaridade.

Para isso foi aplicado o questionário Q.M.A.D. - Questionário de Motivação para as atividades desportivas, a alunos do 7º, 8º e 9º ano da Escola Básica Carlos Gargaté.

Conclui-se que as dimensões motivacionais mais relacionadas com a prática do exercício físico na Educação Física se prendem à “Forma Física” e ao “Desenvolvimento Técnico” e que a dimensão motivacional “Estatuto” é considerada a menos importante para os alunos participantes no estudo.

Palavras-chave: Motivação, Educação Física, Adolescência

ABSTRACT

Physical Education presents several benefits, physical, psychological and educational, and it is an excellent tool to combat sedentary lifestyle and build up a good sport background.

Many children and young people only practice physical exercise in Physical Education classes and often they do not practice it outside of school due to lack of motivation.

It is important to know the real reasons that lead students to practice physical exercise, so that we teachers can motivate them. Knowing and understanding the real motivations of the students, teachers will know what measures to adopt in their classes, in order to increase the participation and maintenance of physical exercise, avoiding their abandonment.

The main goal of the study was to find the primary motivation that lead the students to practice physical exercise in Physical Education, in this case, the students of the 3rd cycle of the Escola Basica Carlos Gargaté. Besides this goal, we tried to analyze if there are distinct motivations regarding gender and different years of schooling.

For that, the Q.M.A.D. - "Motivation Questionnaire for sports activities", to students of the 7th, 8th and 9th year of the Escola Basica Carlos Gargaté.

It is concluded that the motivational dimensions most related to the practice of physical exercise in Physical Education are related to "Physical Form" and "Technical Development" and that the motivational dimension "Statute" is considered the least important for the students taking part in the study.

Keywords: Motivation, Physical Education, Adolescence

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	13
Capítulo I – Análise de Literatura	14
1. A ADOLESCÊNCIA	15
1.1. O desenvolvimento fisiológico	15
1.2. O desenvolvimento psicológico	16
2. A EDUCAÇÃO FÍSICA	16
2.1. Conceito	16
2.2. A importância da Educação Física	17
2.3. A importância do professor da Educação Física	18
3. A MOTIVAÇÃO	19
3.1. Conceito	19
3.2. Componentes da Motivação.....	21
3.3. Motivação Educacional.....	22
4. A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	23
4.1. Como motivar os alunos para a Educação Física.....	23
5. ESTUDOS REALIZADOS SOBRE O TEMA	25
Capítulo II – Metodologia	27
INTRODUÇÃO.....	28
1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	29
2. HIPÓTESES DE ESTUDO	30
3. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	30
4. PROCEDIMENTO	31
5. TRATAMENTO ESTATÍSTICO	32
Capítulo III – Apresentação dos Resultados	33
INTRODUÇÃO.....	34
1. ANÁLISE DESCRITIVA DOS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS	34
1.1. Análise dos itens para a totalidade da amostra	34
1.2. Análise das dimensões para a totalidade da amostra	36
2. ESTUDO COMPARATIVO	37
2.1. Estudo comparativo entre diferentes géneros	37
2.2. Estudo comparativo entre diferentes anos de escolaridade.....	41

Capítulo IV – Discussão dos Resultados	47
Considerações finais.....	52
Referência Bibliográficas	55
Referências bibliográficas:	56
Webgrafia:.....	56
Bibliografia:	57
Capítulo V– Anexos	59
1. Questionário	60
2. Dimensões e itens do questionário	62

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – A importância da Educação Física.....	17
Quadro 2 – Fontes de Motivação.....	21
Quadro 3 – Componentes da Motivação.....	21

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Frequência e percentagem da variável género.....	29
Tabela 2 - Frequência e percentagem da variável ano de escolaridade.....	29
Tabela 3 - Frequência e percentagem da variável idade.....	30
Tabela 4 - Frequência e percentagem da variável praticar atividade física para além da Educação Física.....	30
Tabela 5 – Dimensões e itens correspondentes.....	31
Tabela 6 – Apresentação da média, desvio padrão, mínimo, máximo e hierarquia de cada fator motivacional.....	34
Tabela 7 - Apresentação da média, desvio padrão, mínimo, máximo e hierarquia de cada dimensão motivacional.....	36
Tabela 8 – Estatísticas descritivas das dimensões motivacionais por género e análise das médias.....	37
Tabela 9 - Estatísticas descritivas dos fatores motivacionais por género e análise das médias.....	39
Tabela 10 - Estatísticas descritivas das dimensões motivacionais por ano de escolaridade e análise das médias.....	42
Tabela 11 - Estatísticas descritivas dos fatores motivacionais por ano de escolaridade e análise das médias.....	43

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Questionário.....	60
Anexo 2 – Dimensões e itens correspondentes.....	62

INTRODUÇÃO

O presente relatório final tem como tema “A motivação para a prática da Educação Física no 3º ciclo”. Este foi um dos temas que surgiu no decorrer da minha prática de ensino supervisionada na Escola Básica Carlos Gargaté. Ao longo do estágio experienciei diversos acontecimentos que me fizeram refletir e questionar sobre os mesmos.

O ser humano movimenta-se na vida dependendo dos seus pensamentos, dos seus interesses e das suas vontades, e por isso mesmo, considere que seria interessante questionar os alunos e tentar perceber qual a motivação dos mesmos para a prática da Educação Física – questão de partida e tema ao qual me proponho investigar.

Durante o crescimento dos alunos, a educação física é uma disciplina que oferece diversas oportunidades, tais como aprender e colocar em prática diversas competências que os irá favorecer futuramente. Permite o desenvolvimento da sua condição física, e consequentemente uma saúde saudável ao longo das suas vidas. Se os alunos começarem desde cedo a prática de aptidões básicas, através da educação física, poderá ajudá-los a compreender a importância desta atividade para o seu futuro, enquanto adultos, a nível profissional e para seu quotidiano.

Posto isto, “A Motivação para a prática da Educação Física no 3º ciclo” será o meu tema de partida neste Relatório Final, tendo ele como estruturação-base cinco capítulos principais:

1. Análise de Literatura;
2. Metodologia utilizada nos procedimentos;
3. Apresentação dos resultados obtidos;
4. Discussão dos resultados obtidos;
5. Conclusões.

Dentro de cada parâmetro estarão expostas todas as informações pertinentes que foram obtidas ao longo da realização deste relatório, com o intuito de assim chegar a algumas conclusões finais acerca do tema a que me proponho abordar.

Capítulo I – Análise de Literatura

1. A ADOLESCÊNCIA

Adolescência, a difícil fase de vida de todo o ser humano, fase essa situada entre a infância e a idade adulta. É na adolescência que se verificam comportamento característicos dessa mesma fase.

O termo adolescente surge do verbo latino *adolescere*, que significa “crescer para a maturidade”. A fase da adolescência inicia-se com a puberdade e só termina quando o jovem é capaz de assumir as suas responsabilidades enquanto adulto, ou seja, esta é uma fase que pode ter intervalos de tempo distintos entre seres humanos. Mesmo assim, “(...) um aspeto da adolescência é universal e distingue-a das fases iniciais do desenvolvimento: as mudanças físicas e biológicas da puberdade que marcam o seu início.” (Mussen, Conger, Kagan e Huston, 1990, citado por Rocha, 2009).

No entanto é importante distinguir os termos puberdade e adolescência. A puberdade é um fenómeno que ocorre entre os 9 e os 14 anos através de um processo biológico, e caracteriza-se pelo aparecimento da atividade hormonal que desencadeia fatores secundários. A adolescência acaba por ser um fenómeno psicológico e social.

A duração da fase da adolescência é definida por processos psicológicos, começa com reações psicológicas e as mudanças físicas que surgem devido à puberdade, e prolonga-se até o jovem conseguir estabelecer a sua identidade pessoal. Segundo Athayde (1977), “(...) apesar da relativa variabilidade da época em que se dão as modificações psíquicas da adolescência, elas são bem características e não são somente determinadas por causas endógenas, hormonais, mas também por fatores exógenos: a criança verifica que o aspeto do seu corpo se modifica e isso traz-lhe preocupações e interesses, e também que os outros jovens e mesmo os adultos a encaram e tratam de maneira diferente, e a estas novas formas de conduta tem de se adaptar.” (citado por Rocha, 2009).

1.1. O desenvolvimento fisiológico

Mudanças físicas, são estas as transformações decorrentes desta fase da vida. Acompanhando-as o amadurecimento sexual, as alterações de personalidade e de aspetos sociais e cognitivos.

As primeiras mudanças visíveis são as mudanças corporais, que na maioria dos jovens se baseiam no peso e na altura. A nível da maturação sexual, começam por se desenvolver os

primeiros pelos faciais e corporais e o crescimento dos seios no caso das raparigas. Segundo Barros (2004) este é um processo que se inicia aos 12 anos nas raparigas e aos 14 nos rapazes. Com as mudanças físicas, há adolescentes que acabam por se afastar do convívio de algumas crianças, por sentirem vergonha, mas por outro lado também ainda não se sentem adultos, o que em algumas vezes pode aumentar a tendência ao isolamento.

1.2. O desenvolvimento psicológico

Diversos adolescentes passam pela conhecida fase da crise de identidade. A maior parte deles tem perspectivas diferentes sobre o meio que os rodeia. Eles “(...) estão muito mais interessados nos seus próprios sentimentos e experiências do que nos dos outros. Além disso, ao procurarem uma identidade, muitos adolescentes acreditam, erroneamente, que são o centro do pensamento dos outros.” (Kail, 2004, citado por Rocha, 2009).

Este processo de busca de identidade ocorre durante toda a vida, mas é durante a adolescência que se realiza de uma maneira mais afincada, pois é nesta fase, que o jovem se depara com um enorme número de mudanças a todos os níveis.

2. A EDUCAÇÃO FÍSICA

2.1. Conceito

A educação física é uma disciplina que se encontra seriamente ligada à vida de todos os alunos, sendo que ajuda os indivíduos a desenvolverem-se, melhorando a sua saúde física, mental, e a sua aptidão física, também como a sua cultura e integração em diversos meios e realidades, ou seja, tanto a nível pessoal como a nível social. Assim sendo, é uma disciplina “considerada uma das essenciais no currículo escolar português, estando presente desde o 1º ciclo, até ao final do ensino secundário” (Marmeleira & Gomes, 2007, citado por, Tavares, 2015).

Sendo uma disciplina que intervém diretamente no desenvolvimento dos alunos, esta terá de conseguir atuar da maneira mais correta nas diferentes fases de vida de cada aluno, visto que cada faixa etária tem características e necessidades diferenciadas. Assim sendo, a educação física procura provocar comportamentos distintos e adequados a cada faixa etária.

Tendo toda esta responsabilidade, a disciplina caracteriza-se por ser um processo contínuo e aberto “tendo para isso de se encontrar o ritmo, a oportunidade e a duração adequadas, num quadro de atividades físicas diferenciadas e diferenciadoras” (Brás & Bom, 2002, p.28, citado por, Nobre, 2010).

2.2. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A educação física, para além de todos os benefícios acima referidos, é uma disciplina que tem como objetivo fornecer aos alunos uma formação desportiva base e pretende que exista da parte dos alunos “uma compreensão do desporto, a sua importância e benefícios, mas também criar rotinas e práticas de saúde associadas ao desporto, assim como o desenvolvimento da motricidade fina e grossa, coordenação (...)” (Botelho & Duarte, 1999, citado por, Tavares, 2015).

De seguida apresentarei um quadro, onde estão diversas opiniões de diversos autores sobre a importância da Educação Física na escola.

Quadro 1 – A importância da Educação Física na escola

FALKENBACH, 2002	“Acreditar que a atividade física passa a fazer parte do comportamento pessoal durante toda a vida, significa entender que isso só é possível mediante experiências satisfatórias com os exercícios físicos e os jogos. Os alunos devem ser desafiados e exercitados a entenderem que somente podem vencer quando se estiverem divertindo. A vitória não pode ser a condição para o divertimento. Caso seja, as atividades não são lúdicas. O divertimento deve estar presente no jogo e não no seu final.”
MACIEL, 2014	“(...) o trabalho da Educação Física deve prever a formação de base indispensável no desenvolvimento motor, afetivo e psicológico, dando oportunidade para que, por meio de jogos, do desporto, da dança, da ginástica, da luta e de atividades lúdicas, conscientize-se sobre seu corpo deste modo, ajuda em vários fatores auxiliando no problema de aprendizagem (...)”
RODRIGUES, 2013	“(...) entende-se que a Educação Física como uma área do conhecimento da cultura corporal de movimento e a Educação Física escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai

	produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir dos jogos, dos desportos, das danças, das lutas e das ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida”
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2001	<p>“Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.</p> <p>Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.</p> <p>Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.</p> <p>Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e componente da cultura, na dimensão individual e social.</p> <p>Promover a formação de hábitos, atitudes, conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas.”</p>

Também segundo o olhar de diversos pedagogos, como por exemplo Vygostky referido por Fosnot (1996), considera-se que o ser humano reage e aprende também através dos estímulos do meio em que se encontra, permitindo-lhe deste modo criar bases e estruturas necessárias para a aquisição de novos conhecimentos. Para tal, visa-se uma pedagogia ativa, também ela defendida por Lebrun (2002). Esta mesma pedagogia é permitida e bastante valorizada através da prática da Educação Física, que promove a aprendizagem cooperativa e autovalorizada.

2.3. A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Segundo o Decreto-Lei nº240/2001 de 30 de Agosto, citado por (Mira, 2016), “as competências do professor deverão assumir-se como profissionais, sociais e éticas. É-lhe solicitado que seja detentor de um saber próprio, acompanhado de pesquisas contínuas e refletidas que contribuam para a promoção de uma prática ativa, inclusiva, promotora de um desenvolvimento íntegro e autónomo, através do qual se efetuam aprendizagens e conhecimentos relacionados com o currículo e as suas diversas vertentes. Deverá também

proporcionar um ambiente de harmonia, segurança, qualidade e respeito pelo grupo, demonstrando capacidades afetivas e de comunicação” (p.17 e 18).

Deste modo, o docente da disciplina de Educação Física acaba por ser uma peça fundamental no que diz respeito à ligação dos alunos à disciplina. Com a quantidade de horas que os alunos passam hoje em dia na escola, o professor tem de ter a capacidade de conseguir observar os alunos em contexto escolar, de forma a tentar entender o que mais motiva ou desmotiva os alunos, para assim conseguir de uma melhor forma enquadrar essas motivações no programa da sua disciplina. Ou seja, o professor tem de ter a capacidade de saber compreender os seus alunos e desta maneira conseguir desenvolver as suas atividades nos contextos mais apropriados. Tem de conseguir despertar nos alunos as suas intervenções mais positivas de modo a conseguir aplicar a pedagogia mais correta.

Assim, “o papel do professor é integrar-se com o seu grupo de alunos, por forma a perceber as suas necessidades e dúvidas, criando um espaço onde seja possível responder-lhes e manter a motivação e interesse dos alunos pela disciplina de E.F. (...)” (McDavid et al, 2012; Carless & Douglas, 2010; citado por Tavares, 2015).

Existe ainda um estudo (Ntoumanis, 2005) que afirma que um dos principais influenciadores para um comportamento autodeterminado, como também de experiências positivas das aulas de E.F, é o apoio do professor, aumentado assim ainda mais a sua responsabilidade.

Em suma, cabe ao professor um papel importante na adesão à disciplina de E.F. e à sua prática, pois é ele que cria praticamente todos os fatores para os alunos se sentirem motivados ou não. Para tal o professor tem de se encontrar bem preparado, conhecer algumas teorias de motivação, tem de ter interesse em conhecer o seu grupo de alunos, para que os consiga cativar a iniciar e a manter a prática desportiva.

3. A MOTIVAÇÃO

3.1. Conceito

A motivação é um tema bastante abordado e tem vindo a ser estudado em diversas componentes. A motivação para a prática desportiva é um dos temas mais estudados, pois cada vez mais é importante compreender o que leva as pessoas a praticar, para que desta forma se

consiga que a adesão à prática seja cada vez maior. Compreender a motivação de qualquer indivíduo é importante, para que consigamos definir as melhores estratégias para trabalhar com o mesmo. Sendo assim, estando a motivação diretamente ligada aos alunos na disciplina da Educação Física, é indispensável conhecer o conceito de motivação e quais as componentes que a constituem.

“A origem etimológica da palavra motivação parece ser um vocábulo latino mover, transmitindo a ideia de movimento” (Alves, Brito & Serpa, 1996, citado por Teixeira, 2015). Segundo a afirmação destes autores existe uma relação entre a motivação e a ideia do movimento, o que significa que quando um indivíduo se encontra motivado, existe uma movimentação em torno de algum objetivo, de alguma coisa, existe, portanto, uma motivação extrínseca ou intrínseca. Quando um indivíduo deseja algo aparece o conceito de motivação, que é o que o faz comportar-se de determinada maneira, de modo a ultrapassar obstáculos e encontrar o caminho mais certo para alcançar o que deseja. “(...) a motivação é tudo aquilo que move as pessoas a fazerem qualquer coisa. Por outras palavras, é o que as leva a empenharem-se com dedicação, esforço e energia naquilo que fazem.” (Simpson, 1993, citado por Teixeira, 2015). A motivação não é nada mais nada menos que, que um conjunto de vontades que surgem e que levam o indivíduo a comportar-se de maneira a atingir objetivos e a satisfazer as mesmas necessidades.

Durante a vida de cada ser humano, a motivação é uma coisa que vai sendo modificada pois os objetivos vão sendo distintos a cada momento que passa. Entende-se que a motivação (...) é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).” (Samulski, 2002, citado por Gomes, 2012). Quando falamos em motivação intrínseca, significa um comportamento que surge internamente, ou seja, é o que surge dum ato voluntário do indivíduo, e ao surgir, o indivíduo vai sentir-se empenhado em atingir o objetivo. Temos como exemplo as pessoas que treinam com o pensamento de se superarem a elas próprias. A motivação extrínseca ocorre quando existe uma recompensa externa, o que faz com que o indivíduo opte por determinados comportamentos para a alcançar. Temos como exemplo, um professor dizer aos seus alunos que se se comportarem bem, no final da aula receberão uma guloseima. Concluindo a motivação interna (intrínseca) e externa (extrínseca) podemos observar que a interna resulta da vontade própria de cada indivíduo e a externa de fatores externos, tal como podemos observar no quadro 2.

Quadro 2 - Fontes de Motivação (Deci & Ryan, 1985, citado por Moutão, 2005)

CONCEITO	DEFINIÇÃO
Motivação intrínseca	Voltada para o prazer, satisfação ou sentimentos de competência que se obtêm pela prática de uma atividade em si mesma
Motivação extrínseca	Realização de uma atividade de uma forma instrumentalista, focalizada nos resultados dessa mesma atividade e/ou por pressões externas

Concluindo, segundo Teixeira, 2015, “(...) um ser humano motivado, é um ser humano direcionado e orientado, tendo as suas atenções centralizadas e focadas numa finalidade ou num propósito que provoca no indivíduo uma determinação e uma predisposição natural e intuitiva na concretização desse objetivo. (...) é um sujeito dedicado, empenhado, interessado e com vontade de alcançar objetivos, ultrapassando qualquer obstáculo e adversidade que possa surgir no seu caminho.”

3.2. Componentes da Motivação

Têm sido elaborados diversos estudos sobre a motivação, logo existem diferentes perspectivas.

Machr & Braskamp's (1986) definiram 4 componentes da motivação: a direção, a persistência, a motivação contínua e a intensidade. Através do quadro 3 eu irei dar uma explicação sucinta das mesmas.

Quadro 3 – Componentes da motivação

COMPONENTE	DEFINIÇÃO
DIREÇÃO	Significa que foi feita uma escolha, ou seja, refere-se ao que o indivíduo pretende.
PERSISTÊNCIA	É o grau de concentração e de esforço que o indivíduo vai ter na realização de uma tarefa.
MOTIVAÇÃO CONTÍNUA	É quando existe uma paragem num certo intervalo de tempo, e que depois se retorna regularmente à tarefa.

INTENSIDADE	Refere-se à quantidade de esforço que é colocado na realização da tarefa.
-------------	---

Posto isto, pode observar-se que a motivação se pode dividir em 4 componentes. A direção está diretamente ligada às vontades dos indivíduos, e na vontade deles em seguir um determinado caminho. Esse caminho é sempre determinado após uma escolha prévia. A persistência relaciona-se com a insistência do indivíduo na realização da tarefa, estando este ter de estar empenhado e dedicado na mesma, para que alcance o sucesso. A motivação contínua é nada mais nada menos que o compromisso que o indivíduo adota na realização da tarefa, conseguindo ser regular na realização da mesma. Por fim a intensidade relaciona-se com a entrega que o indivíduo dá à realização da tarefa, ou seja, tal como a persistência a intensidade relaciona-se com o empenho, a dedicação e o interesse que o indivíduo deposita na tarefa.

3.3. Motivação Educacional

Como temos vindo a observar nos textos anteriores, a motivação é deveras importante. “(...) a motivação é importante para a compreensão da aprendizagem e do desempenho das habilidades motoras, pois tem um papel importante na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento. Sem a presença da motivação, os alunos nas aulas de Educação Física, não exercerão as atividades, ou então, farão mal o que for proposto.” (Maggil, 1986, citado por Gomes, 2012). Por esta razão torna-se imprescindível que o professor seja capaz de entender quais as motivações dos alunos.

Pedagogos, vêm a motivação, através do simples facto de o professor conseguir estimular os alunos a ter vontade de aprender e compreender o que lhes é proposto. Como o nível motivacional afeta diretamente o comportamento do aluno, a sua vontade de aprender e a sua vontade de realizar tarefas, o professor acaba por ter uma enorme responsabilidade nesse campo, pois é sempre ele que tem de conseguir cativar os alunos. “Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção.” (Freire, 1996, citado por Gomes, 2012). Segundo este ponto de vista, um professor tem de ensinar os seus alunos a pensar de forma correta para que o mesmo consiga enfrentar tanto em situações de sucesso como situações de fracasso, nunca desistindo das suas metas.

Mas criar fontes de motivação não depende apenas do professor, depende também das escolas, que deve da melhor maneira fornecer aos alunos oportunidades para que os mesmos consigam desenvolver diversas capacidades, como por exemplo, o seu nível crítico, a sua base de conhecimentos, as suas habilidades, entre muito outras.

No caso concreto da disciplina de Educação Física, as escolas devem também ter a capacidade de conseguir fornecer aos alunos boas condições onde se pratiquem as aulas, porque as boas instalações podem surgir como motivações externas para os alunos.

4. A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Quando falamos em motivação para a prática da Educação Física, falamos de motivação para a prática de atividade desportiva em contexto escolar.

Segundo Dias (2003), “as razões pelas quais, qualquer um de nós age, ou se mantém na inércia em diversas situações não são fáceis de definir. São vários os fatores motivacionais que fazem um indivíduo correr com muita ou pouca intensidade durante um jogo, ou uma corrida. O estudo destes motivos, podem ajudar-nos a perceber a razão pela qual se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras ou, ainda, persistir numa atividade”.

Com o decorrer desta revisão de literatura, já constatámos que a motivação influencia diretamente os alunos, pois afeta os seus comportamentos, as suas atitudes, e faz com que o seu desempenho, qualidade, intensidade, etc., na sua prática desportiva varie. Se o aluno se encontrar motivado, facilmente alcançará melhores resultados.

4.1. Como motivar os alunos para a Educação Física

Para que os alunos se sintam motivados, é importante trabalhar nessa mesma motivação. A motivação intrínseca faz “(...) com que os alunos se sintam vinculados À disciplina porque sentem sucesso e prazer em realizá-la (...)” (Marmeleira & Gomes, 2007, citado por Tavares, 2015) contrariamente à extrínseca que na sua maioria se baseia na avaliação do desempenho do aluno. A motivação intrínseca acaba por se revelar mais importante pois afeta a persistência e

o empenho nos exercícios propostos, já a extrínseca por vezes pode trazer rapidamente situações de desmotivação, se o aluno se sentir prejudicado na sua avaliação por exemplo.

Existem estudos que demonstram que com a idade, o interesse e a motivação para a prática vão diminuindo, pois, com o aumentar da idade os interesses vão mudando. Por esta razão é importante motivar os alunos para a prática desde muito cedo (pré-escolar e 1º ciclo) de modo a que se consiga vincular os alunos para o gosto da atividade física.

Por todos estes factos, é importante que o professor conheça bem os seus alunos, que identifique o que mais os alunos mais valorizam na prática da Educação Física. Depois de obter este conhecimento, deverá “promover debates que permitam aos alunos conhecer as várias modalidades e as mais-valias para o ser humano que advêm da prática desportiva, promovendo desta forma a motivação intrínseca para a sua prática” (Tavares, 2015). Outra forma de motivar os alunos, é conseguir que os mesmos se sintam envolvidos na organização da disciplina, dando-lhes algumas tarefas que os façam sentir vinculados à disciplina.

É importante salientar, que para que o professor consiga executar esta difícil tarefa da melhor maneira, a escola deverá conseguir facilitar ao docente equipamentos adequados, boas instalações desportivas, formações apropriadas, etc. A escola deve também criar as melhores condições para que durante o ano ocorram torneios, eventos desportivos, e até as equipas do Desporto Escolar, que permitem aos alunos aumentar a sua motivação.

A nível nacional, é importante que seja dada à disciplina de Educação Física o seu devido valor no plano educacional, pois como podemos concluir a Educação Física é bastante importante para o desenvolvimento do ser humano.

5. ESTUDOS REALIZADOS SOBRE O TEMA

Após uma pesquisa cuidada e aprofundada da revisão literária, pude constatar a existência de diversos artigos e estudos já realizados sobre o tema estudado. Desta forma, analisei três estudos que considerei pertinentes, sendo eles:

- Rocha (2009) – A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da educação física escolar;
- Lima (2010) – A motivação para as aulas de educação física – no 3º ciclo do Concelho de Santa Maria da Feira
- Gomes (2012) – Motivação para a prática da educação física no 3º ciclo do ensino básico e sua relação com a perspetiva dos pais sobre a disciplina.

Nestes três estudos acima referidos foi usado o questionário Q.M.A.D. (Questionário de motivação para as atividades desportivas), questionário esse também por mim selecionado de modo a conseguir realizar uma posterior comparação de resultados.

No estudo de Rocha (2009), para a totalidade da amostra, os fatores considerados mais importantes foram “Manter a forma”, “Trabalhar em equipa”, “Aprender novas técnicas”, “Fazer novas amizades”, “Fazer exercício”, “(por) espírito de equipa”, “Estar em boa condição física” e “(por) divertimento”, por outro lado, os fatores considerados de menor importância foram, “Ganhar”, “Descarregar energias”, “Viajar”, “Receber prémios”, “(como) pretexto para sair de casa”, “Ser conhecido” e “Ser reconhecido e ter prestígio”. Em relação ao género feminino, teve como mais importantes, “(por) divertimento”, “Trabalhar em equipa”, “Estar em boa forma física”, “Manter a forma” e “Fazer novas amizades”, como menos importantes, “(como) pretexto para sair de casa”, “Ganhar”, “Ter emoções fortes”, “Receber prémios” e “Ser reconhecido e ter prestígio”. No género masculino, os fatores mais importantes foram “Trabalhar em equipa”, “Estar em boa forma física”, “(por) divertimento”, “Aprender novas técnicas” e “(por) espírito de equipa”, como menos importantes, “(como) pretexto para sair de casa”, “Ganhar”, “Viajar”, “Ter emoções fortes” e “Descarregar energias”.

Relativamente ao estudo de Lima (2010), os motivos mais importantes apontados pelo género masculino foram “Melhorar as capacidades técnicas”, “(por) divertimento”, “Fazer novas amizades”, “Manter a forma” e “Fazer exercício”, já como menos importantes, “Ter a sensação de ser importante”, “Ser reconhecido e ter prestígio”, “Ser conhecido”, “Pertencer a um grupo” e “(como) pretexto para sair de casa”. Para a amostra feminina, os fatores mais

importantes são “Melhorar as capacidades técnicas”, “Fazer novas amizades”, “(por) divertimento”, “Manter a forma”, “Fazer alguma coisa em que se é bom” e “Fazer exercício”, por outro lado, os menos importantes para a amostra feminina foram “Ter a sensação de ser importante”, “Ser reconhecido e ter prestígio”, “Ser conhecido”, “Pertencer a um grupo” e “(como) pretexto para sair de casa”.

Em relação aos anos de escolaridade, relativamente ao 7º ano, os itens mais importantes são “Melhorar as capacidades técnicas”, “(por) divertimento”, “Fazer novas amizades”, “Manter a forma” e “Fazer exercício”. Os menos importantes, “Ter a sensação de ser importante”, “Ser reconhecido e ter prestígio”, “Ser conhecido”, “Pertencer a um grupo” e “Atingir um nível desportivo mais elevado.” Para o 8º ano, “Melhorar as capacidades técnicas”; “(por) divertimento”, “Estar com os amigos”, “Fazer novas amizades” e “Fazer exercício”, são os fatores mais importantes, contrariamente, os menos importantes são “Ter a sensação de ser importante”, “Ser reconhecido e ter prestígio”, “Ser conhecido”, “Pertencer a um grupo” e “Atingir um nível desportivo mais elevado. Por fim, o 9º ano escolheu como mais importantes os fatores “Melhorar as capacidades técnicas”, “(por) divertimento”, “Manter a forma”, “Fazer novas amizades” e “Fazer alguma coisa em que se é bom”, como menos importantes, escolheram “Ter a sensação de ser importante”, “Ser reconhecido e ter prestígio”, “(como) pretexto para sair de casa”, “Viajar” e “Atingir um nível desportivo mais elevado”.

No terceiro estudo, Gomes (2012), relativamente aos resultados gerais dos itens, para a totalidade da amostra, como mais importantes obteve-se “Estar em boa condição física”, “Manter a forma”, “Trabalhar em equipa”, “(por) espírito de equipa” e “Aprender novas técnicas”, como menos importantes, “Ter a sensação de ser importante”, “(como) pretexto para sair de casa”, “Ser conhecido e ter prestígio”, “Ser conhecido” e “Viajar”. De uma forma mais generalizada, e focando-se apenas nas oito dimensões, da mais importante para a menos importante, obteve como resultado, “Desenvolvimento Técnico”, “Forma Física”, “Prazer”, “Afiliação Específica”, “Afiliação Geral”, “Emoções”, “Estatuto” e “Competição”.

Capítulo II – Metodologia

INTRODUÇÃO

Neste estudo estão incluídos quase na sua totalidade os alunos que frequentam o 3º ciclo (7º, 8º e 9º anos) na Escola Básica Carlos Gargaté.

O objetivo do estudo é entender quais os motivos que levam estes alunos a realizar as aulas de Educação Física.

Sendo assim, neste capítulo será apresentada a caracterização da amostra, serão apresentadas as hipóteses, os instrumentos de avaliação, os procedimentos usados e as técnicas estatísticas utilizadas para o tratamento de dados.

1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Para a realização desta análise recorremos a uma amostra de 293 alunos da Escola Básica Carlos Gargaté, sendo que 145 (49,5%) alunos são do género feminino e 148 (50,5%) do género masculino, como pode ser observado na tabela 1.

Na tabela 2 pode observar-se que a amostra deste estudo é constituída por alunos que frequentam o 3º ciclo de escolaridade, 93 (31,7%) alunos do 7º ano, 98 (33,4%) do 8º ano e 102 (34,8%) do 9º ano, com idades compreendidas entre os 12 e os 18, sendo a média equivalente a $\pm 13,7 = 14$ anos (tabela 3).

É também possível observar na tabela 4, que, dos alunos inquiridos, 204 (69,6%) praticam atividades físicas para além da Educação Física, 88 (30%) praticam somente Educação Física, e 1 aluno (0,3%) não respondeu a esta questão.

Tabela 1 – Frequência e percentagem da variável género

	Frequência	Percentagem
Feminino	145	49,5
Masculino	148	50,5
Total	293	100,0

Tabela 2 – Frequência e percentagem da variável ano de escolaridade

	Frequência	Percentagem
7º ano	93	31,7
8º ano	98	33,4
9º ano	102	34,8
Total	293	100,0

Tabela 3 – Frequência e percentagem da variável idade

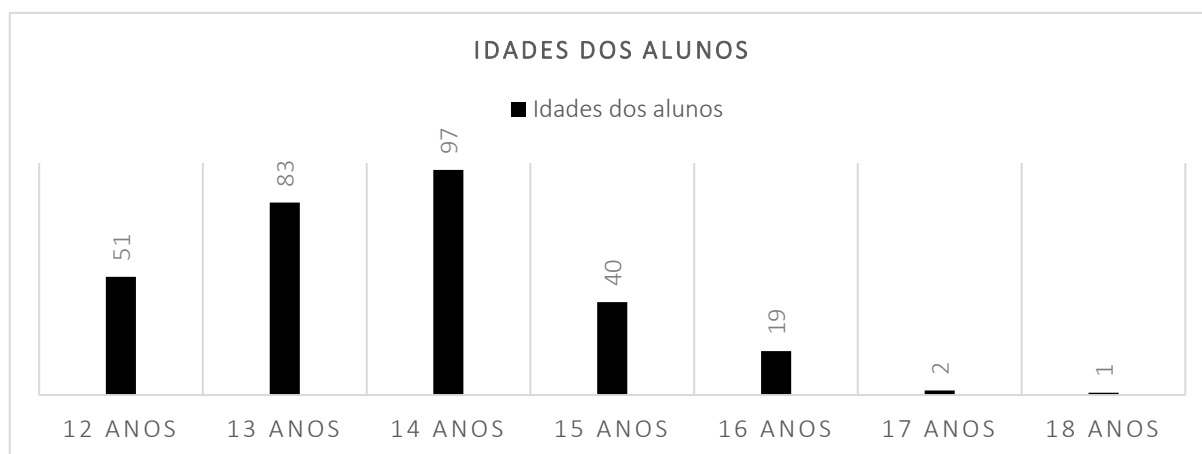


Tabela 4 – Frequência e percentagem da variável praticar atividade física para além da Educação Física

	Frequência	Percentagem
Sim	204	69,6
Não	88	30,0
Não respondeu	1	,3
Total	293	100,0

2. HIPÓTESES DE ESTUDO

- H1 – O género feminino e masculino difere no que concerne à motivação para a prática de Educação Física
- H2 – O ano de escolaridade difere no que diz respeito à motivação para a prática de Educação Física

3. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Para este estudo, os sujeitos da amostra submeteram-se ao preenchimento de um questionário.

O questionário utilizado foi o P.M.Q. – *Participation Motivation Questionnaire*, originalmente desenvolvido por Gill, Gross e Huddleston, que posteriormente foi traduzido e

adaptado por Serpa e Frias (19919 para a língua portuguesa, passando a chamar-se de Q.M.A.D. – Questionário de Motivação para as atividades desportivas.

O questionário é constituído por 30 itens e cada um deles representa um motivo para a prática de atividade desportiva. Cada um desses itens é avaliado pelos alunos, que lhes atribui um certo grau de importância, em que 1 = não importante; 2 = pouco importante; 3 = importante; 4 = muito importante; 5 = totalmente importante.

O questionário é de carácter individual, e permite-nos retirar elementos para a constituição das variáveis género e ano de escolaridade, e para identificar os motivos que levam os jovens à prática da Educação Física.

Todos os itens estão ligadas a 8 dimensões motivacionais. Na tabela 5 estão expostas todas as dimensões motivacionais.

Tabela 5 – Dimensões e itens correspondentes

DIMENSÕES	ITENS
Estatuto	5, 14, 19, 21, 25 e 28
Emoções	4, 7 e 13
Prazer	16, 29 e 30
Competição	3, 12, 20 e 26
Forma física	6, 15, 17 e 24
Desenvolvimento técnico	1, 10 e 23
Afiliação geral	2, 11 e 22
Afiliação específica	8, 9, 18 e 27

4. PROCEDIMENTO

Para a realização deste questionário, contei com a colaboração dos docentes de Educação Física da Escola Básica Carlos Gargaté, onde realizei o meu estágio. Foram distribuídos 299 questionários, aos quais me foram devolvidos 293, prefazendo uma taxa de respostas de 98%.

O questionário foi aplicado durante o mês de Fevereiro de 2017. O questionário foi entregue aos alunos no decorrer das aulas e, após a explicação do questionário, este foi entregue

aos alunos pelos seus professores de Educação Física e foi preenchido em ambiente normal de aula. O preenchimento do questionário demorou cerca de 10 minutos.

A recolha dos questionários foi feita pelos mesmos professores na mesma altura da sua aplicação.

5. TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Os dados obtidos foram introduzidos no *software* estatístico IBM-SPSS 21.0 (). Para além de recorrer à estatística descritiva para apresentação e caracterização dos resultados, procedeu-se a técnicas de estatística inferencial para análise das hipóteses em estudo.

Os pressupostos de aplicação paramétrica foram verificados tendo sido utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para análise da normalidade e o teste Levene no que concerne à homogeneidade das variâncias. Apesar da análise do achatamento e do desvio das distribuições de dados considerou-se, em alguns casos, a aplicação paramétrica ao abrigo do Teorema do Limite Central. Quando a homogeneidade das variâncias não pode ser assumida, procedeu-se à correção de Welch.

Para comparação de diferenças entre géneros para cada dimensão motivacional aplicou-se o Teste-T para amostras independentes.

Para comparar diferenças entre os anos de escolaridade em cada dimensão motivacional aplicou-se ANOVA de um fator. Quando encontradas diferenças significativas aplicou-se o teste de Tukey ou o Teste de Tamhane T2, este último quando homogeneidade das variâncias não existiu.

Para verificar a existência de diferenças entre as 8 dimensões motivacionais, nos alunos do 3ºciclo, utilizou-se a ANOVA para medidas repetidas. A esfericidade foi analisada através do teste de Mauchly. Quando tal não se verificou utilizou-se a correção de Greenhouse-Geisser. As comparações múltiplas foram realizadas recorrendo ao ajustamento de Bonferroni.

O nível de significância estabelecido foi de 5%.

Capítulo III – Apresentação dos Resultados

INTRODUÇÃO

Neste capítulo será efetuada uma análise descritiva dos trinta itens que estão inseridos nas oito dimensões motivacionais e será definida a sua ordem de importância na motivação para a prática do exercício, para a totalidade da amostra. O mesmo será elaborado de uma forma mais generalizada, fazendo a análise descritiva das oito dimensões motivacionais, apresentando também a ordem de importância na motivação para o exercício físico.

1. ANÁLISE DESCRITIVA DOS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS

1.1. Análise dos itens para a totalidade da amostra

Seguidamente na tabela 6 serão apresentados os valores da média, desvio padrão, valor mínimo, valor máximo e a ordem de importância dos itens que estão inseridos nas dimensões motivacionais, para a totalidade dos 293 sujeitos da amostra.

Tabela 6 – Apresentação da média, desvio padrão, mínimo, máximo e hierarquia de cada fator motivacional

DIMENSÕES	ITENS	MÉDIA ± DESVIO PADRÃO	MÍNIMO	MÁXIMO	HIERARQUIA
ESTATUTO	5. Viajar	2,82 ± 1,48	1	5	25º
	14. Receber prémios	2,84 ± 1,47	1	5	24º
	19. (como) pretexto para sair de casa	2,71 ± 1,39	1	5	28º
	21. Ter a sensação de ser importante	2,58 ± 1,37	1	5	30º
	25. Ser conhecido	2,60 ± 1,39	1	5	29º
	28. Ser conhecido e ter prestígio	2,74 ± 1,39	1	5	26º
EMOÇÕES	4. Descarregar energias	3,48 ± 1,22	1	5	18º
	7. Ter emoções fortes	3,55 ± 1,08	1	5	17º
	13. Libertar a tensão	3,63 ± 1,23	1	5	15º
PRAZER	16. Ter alguma coisa para fazer	3,33 ± 1,34	1	5	20º
	29. (por) divertimento	3,91 ± 1,14	1	5	11º
	30. (ter) prazer na utilização das instalações e material desportivo	3,65 ± 0,88	1	5	14º
C O M	3. Ganhar	3,06 ± 1,37	1	5	22º

	12. Fazer alguma coisa em que se é bom	4,03 ± 1,15	1	5	5º
	20. Entrar em competição	3,56 ± 0,96	1	5	16º
	26. Ultrapassar desafios	3,95 ± 1,20	1	5	10º
FORMA FÍSICA	6. Manter a forma	4,20 ± 1,11	1	5	3º
	15. Fazer exercício	4,45 ± 0,86	1	5	1º
	17. Ter ação	3,67 ± 1,22	1	5	12º
	24. Estar em boa condição física	4,35 ± 0,96	1	5	2º
DESENVOLVIMENTO TÉCNICO	1. Melhorar capacidades técnicas	4,03 ± 0,96	1	5	5º
	10. Aprender novas técnicas	4,03 ± 1,07	1	5	5º
	23. Atingir um nível desportivo mais elevado	3,98 ± 1,33	1	5	8º
AFILIAÇÃO GERAL	2. Estar com os amigos	3,67 ± 1,18	1	5	12º
	11. Para fazer novas amizades	3,44 ± 1,37	1	5	19º
	22. Pertencer a um grupo	3,28 ± 1,34	1	5	21º
AFILIAÇÃO ESPECÍFICA	8. Trabalhar em equipas	4,18 ± 1,00	1	5	4º
	9. (por) influência da família ou amigos íntimos	2,74 ± 1,37	1	5	26º
	18. (por) espírito de equipa	3,98 ± 1,30	1	5	8º
	27. (por) influência dos treinadores	2,91 ± 1,36	1	5	23º

Com a apresentação dos resultados obtidos, verifica-se que o item mais importante é “Fazer exercício” (4,45 ± 0,86) seguido por “Estar em boa condição física” (4,35 ± 0,96), “Manter a forma” (4,20 ± 1,11) e “Trabalhar em equipas” (4,18 ± 1,00). Por outro lado, os itens “Ter a sensação de ser importante” (2,58 ± 1,37), “Ser conhecido” (2,60 ± 1,39), “(Como) pretexto para sair de casa” (2,71 ± 1,39) e “(Por) influência da família ou amigos íntimos” (2,74 ± 1,37), foram considerados pelos sujeitos da amostra, os menos importantes para a prática de exercício físico nas aulas de Educação Física.

Considerados pela nossa amostra como tendo importância intermédia temos os itens “Melhorar capacidade técnicas” (4,03 ± 0,96), “Aprender novas técnicas” (4,03 ± 1,07) e “Fazer alguma coisa em que se é bom” (4,03 ± 1,15), itens que apresentam o mesmo valor de média, seguidos por “(Por) espírito de equipa” (3,98 ± 1,30), “Atingir um nível desportivo mais elevado” (3,98 ± 1,33), “Ultrapassar desafios” (3,95 ± 1,20), “(Por) divertimento” (3,91 ± 1,14), “Estar com amigos” (3,67 ± 1,18), “Ter ação” (3,67 ± 1,22), “(Ter) prazer na utilização das

instalações e material desportivo” ($3,65 \pm 0,88$), “Libertar a tensão” ($3,63 \pm 1,23$), “Entrar em competição” ($3,56 \pm 0,96$), “Ter emoções fortes” ($3,55 \pm 1,08$), “Descarregar energias” ($3,48 \pm 1,22$), “Para fazer novas amizades” ($3,44 \pm 1,37$), “Ter alguma coisa para fazer” ($3,33 \pm 1,34$), “Pertencer a um grupo” ($3,28 \pm 1,34$), “Ganhar” ($3,06 \pm 1,37$), “(Por) influência dos treinadores” ($2,91 \pm 1,36$), “Receber prémios” ($2,84 \pm 1,47$), “Viajar” ($2,82 \pm 1,48$) e “Ser conhecido e ter prestígio” ($2,74 \pm 1,39$).

Os restantes itens são considerados com importância moderada, sendo que as suas médias se situam entre os 4,03 e 2,74 como se pode observar na tabela acima.

1.2. Análise das dimensões para a totalidade da amostra

De uma forma generalizada, na tabela 7 serão apresentados os valores da média, desvio padrão, valor mínimo, valor máximo e ordem de hierarquia para cada dimensão motivacional.

Tabela 7 – Apresentação da média, desvio padrão, mínimo, máximo e hierarquia de cada dimensão motivacional

DIMENSÕES	MÉDIA \pm DESVIO PADRÃO	MÍNIMO	MÁXIMO	HIERARQUIA
ESTATUTO	$2,71 \pm 1,04$	1	5	8º
EMOÇÕES	$3,56 \pm 1,09$	1	5	5º
PRAZER	$3,63 \pm 0,92$	1	5	4º
COMPETIÇÃO	$3,65 \pm 0,93$	1	5	3º
FORMA FÍSICA	$4,17 \pm 0,79$	1	5	1º
DESENVOLVIMENTO TÉCNICO	$4,01 \pm 0,88$	1	5	2º
AFILIAÇÃO GERAL	$3,46 \pm 0,99$	1	5	7º
AFILIAÇÃO ESPECÍFICA	$3,45 \pm 0,86$	1	5	6º

Com a apresentação dos resultados obtidos, verifica-se que a dimensão considerada mais importante para a amostra foi a “Forma Física” ($4,17 \pm 0,79$), que engloba os itens “Manter

a forma”, “Fazer exercício”, “Ter ação” e “Estar em boa condição física”, seguido da dimensão “Desenvolvimento Técnico” ($4,01 \pm 0,88$), “Competição” ($3,65 \pm 0,93$) e “Prazer” ($3,63 \pm 0,92$). Como dimensões menos importantes para os sujeitos da nossa amostra temos “Estatuto” ($2,71 \pm 1,04$), que engloba os itens “Viajar”, “Receber prêmios”, “(Como) pretexto para sair de casa”, “Ser conhecido” e “Ser conhecido e ter prestígio”, e “Afiliação Geral”, “Afiliação Específica” e “Emoções”.

2. ESTUDO COMPARATIVO

Foram realizados três estudos comparativos que consistem na comparação entre géneros, diferentes anos de escolaridade e entre alunos do 3º ciclo.

2.1. Estudo comparativo entre diferentes géneros

Para a realização deste estudo dividimos a totalidade da amostra em indivíduos pertencentes ao género feminino e masculino, como resultado obtivemos 148 (50,5%) sujeitos do género masculino e 145 (49,5%) do género feminino.

Na tabela 8 serão apresentados os valores da média, desvio padrão, os resultados dos Teste-T para amostras independentes e os valores de *p value* de cada dimensão.

Tabela 8 – Estatísticas descritivas das dimensões motivacionais por género e análise das médias

DIMENSÃO	GÉNERO	MÉDIA ± DESVIO PADRÃO	t	p
ESTATUTO	Feminino	$2,57 \pm 1,07$	2,39	,018
	Masculino	$2,86 \pm 0,99$		
EMOÇÕES	Feminino	$3,56 \pm 1,12$	0,001	,999
	Masculino	$3,56 \pm 1,07$		
PRAZER	Feminino	$3,55 \pm 0,96$		

	Masculino	3,70 ± 0,88	1,40	,163
COMPETIÇÃO	Feminino	3,49 ± 0,98		
	Masculino	3,81 ± 0,86	2,91	,004
FORMA FÍSICA	Feminino	4,07 ± 0,85		
	Masculino	4,27 ± 0,73	2,13	,034
DESENVOLVIMENTO TÉCNICO	Feminino	3,83 ± 0,97		
	Masculino	4,19 ± 0,73	3,50	,001
AFILIAÇÃO GERAL	Feminino	3,40 ± 1,05		
	Masculino	3,53 ± 0,93	1,57	,249
AFILIAÇÃO ESPECÍFICA	Feminino	3,55 ± 0,91		
	Masculino	3,55 ± 0,79	2,02	,041

Com a apresentação dos resultados obtidos, verifica-se que as duas dimensões mais importantes, tanto para o género feminino como para o género masculino, são a dimensão “Forma Física” (4,07 ± 0,85 no género feminino; 4,27 ± 0,73 no género masculino) e a dimensão “Desenvolvimento Técnico” (3,83 ± 0,97 no género feminino; 4,19 ± 0,73 no género masculino). Também as duas dimensões menos importantes coincidiram entre géneros, foram consideradas menos importantes as dimensões “Estatuto” (2,57 ± 1,07 no género feminino; 2,86 ± 0,99 no género masculino) e “Afiliação Geral” (3,40 ± 1,05 no género feminino; 3,53 ± 0,93 no género masculino). Já no que diz respeito às dimensões com importância intermédia, a ordem das mesmas variou entre géneros. No género feminino a terceira dimensão mais importante é a de “Emoções” (3,56 ± 1,12), seguida da dimensão “Afiliação Específica” (3,55 ± 0,91), dimensão “Prazer” (3,55 ± 0,96) e dimensão “Competição” (3,49 ± 0,98). No género masculino como terceira dimensão mais importante temos a “Competição” (3,81 ± 0,86), seguida de “Prazer” (3,70 ± 0,88), “Emoções” (3,56 ± 1,07) e “Afiliação Específica (3,55 ± 0,79).

De uma forma mais pormenorizada, será apresentado na tabela 9 os valores da média, desvio padrão e as diferenças de médias, dos fatores motivacionais, que constituem as dimensões motivacionais, em relação ao género feminino e masculino, resultantes das respostas ao questionário submetido à nossa amostra.

Tabela 9 – Estatísticas descritivas dos fatores motivacionais por género e análise das médias

MOTIVO	GÉNERO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	HIERARQUIA
1. Melhorar as capacidades técnicas	Feminino	3,88	1,05	6º
	Masculino	4,19	0,84	6º
2. Estar com os amigos	Feminino	3,68	1,23	12º
	Masculino	3,66	1,14	15º
3. Ganhar	Feminino	2,77	1,35	23º
	Masculino	3,36	1,33	21º
4. Descarregar energias	Feminino	3,48	1,23	17º
	Masculino	3,49	1,20	19º
5. Viajar	Feminino	2,76	1,61	24º
	Masculino	2,88	1,35	26º
6. Manter a forma	Feminino	4,12	1,19	3º
	Masculino	4,29	1,03	4º
7. Ter emoções fortes	Feminino	3,55	1,11	14º
	Masculino	3,55	1,06	17º
8. Trabalhar em equipa	Feminino	4,01	1,12	4º
	Masculino	4,35	0,85	3º
9. (Por) influência da família ou amigos íntimos	Feminino	2,75	1,34	25º
	Masculino	2,72	1,40	30º
10. Aprender novas técnicas	Feminino	3,86	1,18	7º
	Masculino	4,20	0,93	5º
11. Fazer novas amizades	Feminino	3,48	1,43	18º
	Masculino	3,40	1,31	20º
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	Feminino	4,01	1,16	4º
	Masculino	4,05	1,14	10º
13. Libertar a tensão	Feminino	3,63	1,23	13º
	Masculino	3,63	1,23	16º
14. Receber prémios	Feminino	2,66	1,44	27º
	Masculino	3,02	1,49	23º

15. Fazer exercício	Feminino	4,34	0,94	1º
	Masculino	4,57	0,75	1º
16. Ter alguma coisa para fazer	Feminino	3,32	1,32	20º
	Masculino	3,34	1,37	22º
17. Ter ação	Feminino	3,54	1,23	15º
	Masculino	3,78	1,20	12º
18. (Por) espírito de equipa	Feminino	3,80	1,25	9º
	Masculino	4,15	0,97	8º
19. (Como) pretexto para sair de casa	Feminino	2,68	1,47	26º
	Masculino	2,73	1,30	29º
20. Estar em competição	Feminino	3,36	0,99	19º
	Masculino	3,75	0,90	13º
21. Ter a sensação de ser importante	Feminino	2,34	1,37	30º
	Masculino	2,81	1,34	27º
22. Pertencer a um grupo	Feminino	3,03	1,32	21º
	Masculino	3,53	1,32	18º
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	Feminino	3,77	1,19	11º
	Masculino	4,18	1,04	7º
24. Estar em boa condição física	Feminino	4,28	0,95	2º
	Masculino	4,42	0,94	2º
25. Ser conhecido	Feminino	2,45	1,35	29º
	Masculino	2,74	1,41	28º
26. Ultrapassar desafios	Feminino	3,83	1,31	8º
	Masculino	4,06	1,08	9º
27. (Por) influência dos treinadores	Feminino	2,83	1,33	22º
	Masculino	2,99	1,39	24º
28. Ser conhecido e ter prestígio	Feminino	2,52	1,38	28º
	Masculino	2,95	1,36	25º
29. (Por) divertimento	Feminino	3,79	1,17	10º
	Masculino	4,02	1,11	11º

30. (Ter) prazer na utilização das instalações e do material desportivo	Feminino	3,54	0,91	15º
	Masculino	3,75	0,84	13º

Com a apresentação dos resultados obtidos, verifica-se que os dois fatores mais importantes, tanto para o género feminino como para o género masculino, são os fatores “Fazer exercício” ($4,34 \pm 0,94$ no género feminino; $4,57 \pm 0,75$ no género masculino) e o fator “Estar em boa condição física” ($4,28 \pm 0,95$ no género feminino; $4,42 \pm 0,94$ no género masculino).

Como terceiro, quarto e quinto fatores mais importantes, o género feminino escolheu os fatores “Manter a forma” ($4,12 \pm 1,19$), “Trabalhar em equipa” ($4,01 \pm 1,12$) e “Fazer alguma coisa em que se é bom” ($4,01 \pm 1,16$). No género masculino, os resultados do terceiro e quarto fator mais importantes foram semelhantes, apenas a ordem de importância trocou. Como terceiro fator mais importante para o género masculino, temos o fator “Trabalhar em equipa” ($4,35 \pm 0,85$), em quarto “Manter a forma” ($4,29 \pm 1,03$) e em quinto “Aprender novas técnicas” ($4,20 \pm 0,93$).

Já no que diz respeito aos fatores de menor importância e de importância intermédia, a ordem das mesmas variou entre géneros. No género feminino, os fatores considerados menos importantes foram “Ter a sensação de ser importante” ($2,34 \pm 1,37$), “Ser conhecido” ($2,45 \pm 1,35$), “Ser conhecido e ter prestígio” ($2,52 \pm 1,38$), “Receber prémios” ($2,66 \pm 1,44$) e “(Como) pretexto para sair de casa” ($2,68 \pm 1,47$). No género masculino, segundo os resultados, os fatores menos importantes foram “(Por) influência da família ou amigos íntimos” ($2,72 \pm 1,40$), “(Como) pretexto para sair de casa” ($2,73 \pm 1,30$), “Ser conhecido” ($2,74 \pm 1,41$), “Ter a sensação de ser importante” ($2,81 \pm 1,34$) e “Viajar” ($2,88 \pm 1,35$).

2.2. Estudo comparativo entre diferentes anos de escolaridade

Para a realização deste estudo dividimos a totalidade da amostra em indivíduos pertencentes a três anos de escolaridade distintos, sendo que 93 (31,7%) alunos são do 7º ano, 98 (33,4%) do 8º ano e 102 (34,8%) do 9º ano.

Na tabela 10 serão apresentados os valores da média, desvio padrão, o valor de F e os valores de *p value* de cada dimensão.

Tabela 10 – Estatísticas descritivas das dimensões motivacionais por ano de escolaridade e análise das médias

DIMENSÕES	ANO	MÉDIA ± DESVIO PADRÃO	F	p
ESTATUTO	7º	2,91 ± 1,15	2,57	0,078
	8º	2,61 ± 0,93		
	9º	2,63 ± 1,03		
EMOÇÕES	7º	3,73 ± 1,08	1,86	0,158
	8º	3,49 ± 1,09		
	9º	3,46 ± 1,09		
PRAZER	7º	3,80 ± 0,96	2,41	0,091
	8º	3,53 ± 0,95		
	9º	3,57 ± 0,85		
COMPETIÇÃO	7º	3,75 ± 0,93	1,03	0,360
	8º	3,65 ± 0,87		
	9º	3,56 ± 0,99		
FORMA FÍSICA	7º	4,27 ± 0,85	2,12	0,122
	8º	4,20 ± 0,70		
	9º	4,05 ± 0,81		
DESENVOLVIMENTO TÉCNICO	7º	4,16 ± 0,86	2,22	0,110
	8º	3,98 ± 0,81		
	9º	3,91 ± 0,94		
AFILIAÇÃO GERAL	7º	3,77 ± 0,95	7,42	0,001
	8º	3,25 ± 0,90		
	9º	3,39 ± 1,06		
AFILIAÇÃO ESPECÍFICA	7º	3,70 ± 0,79	6,53	0,002
	8º	3,42 ± 0,83		
	9º	3,26 ± 0,90		

Com a apresentação dos resultados obtidos, verifica-se que as duas dimensões consideradas mais importantes, por todos os anos de escolaridade, são a dimensão “Forma Física” (4,27 ± 0,85 no 7º; 4,20 ± 0,70 no 8º; 4,05 ± 0,81 no 9º) e a dimensão “Desenvolvimento Técnico” (4,16 ± 0,86 no 7º; 3,98 ± 0,81 no 8º; 3,91 ± 0,94 no 9º). Também a dimensão considerada menos importante para os diferentes anos de escolaridade coincidiu, foi a dimensão “Estatuto” (2,91 ± 1,15 no 7º; 2,61 ± 0,93 no 8º; 2,63 ± 1,03 no 9º).

No que diz respeito às dimensões com importância intermédia, a ordem de importância das mesmas variou entre anos de escolaridade. No 7º ano a terceira dimensão foi a do “Prazer” ($3,80 \pm 0,96$), seguida de “Afiliação Geral” ($3,77 \pm 0,95$), “Competição” ($3,75 \pm 0,93$), “Emoções” ($3,73 \pm 1,08$) e “Afiliação Específica” ($3,70 \pm 0,79$). Diferente foi no 8º ano, que considerou como terceira mais importante a “Competição” ($3,65 \pm 0,87$), seguida de “Prazer” ($3,53 \pm 0,95$), “Emoções” ($3,49 \pm 1,09$), “Afiliação Específica” ($3,42 \pm 0,83$) e “Afiliação Geral” ($3,25 \pm 0,90$). Também o 9º ano apresenta hierarquias diferentes, colocando em terceiro lugar a dimensão “Prazer” ($3,57 \pm 0,85$), seguida de “Competição” ($3,56 \pm 0,87$), “Afiliação Geral” ($3,39 \pm 1,06$), “Emoções” ($3,46 \pm 1,09$) (sendo que esta dimensão coincide com o 7º ano), e “Afiliação Específica” ($3,26 \pm 0,90$).

De uma forma mais detalhada, será apresentado na tabela 11 os valores da média, desvio padrão e as diferenças de médias, dos fatores motivacionais, que constituem as dimensões motivacionais, em relação aos diferentes anos de escolaridade, 7º, 8º e 9º, resultantes das respostas ao questionário submetido à nossa amostra.

Tabela 11 – Estatísticas descritivas dos fatores motivacionais por ano de escolaridade e análise das médias

MOTIVO	ANO DE ESCOLARIDADE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	HIERARQUIA
1. Melhorar as capacidades técnicas	7º	4,19	0,98	6º
	8º	4,02	0,94	6º
	9º	3,90	0,96	7º
2. Estar com os amigos	7º	3,83	1,22	14º
	8º	3,48	1,11	16º
	9º	3,71	1,21	12º
3. Ganhar	7º	3,10	1,45	23º
	8º	3,05	1,42	22º
	9º	3,05	1,27	22º
4. Descarregar energias	7º	3,73	1,10	17º
	8º	3,40	1,31	17º
	9º	3,34	1,20	18º
5. Viajar	7º	3,03	1,56	25º
	8º	2,68	1,42	26º
	9º	2,75	1,47	24º

6. Manter a forma	7º	4,22	1,21	5º
	8º	4,22	0,98	3º
	9º	4,18	1,15	3º
7. Ter emoções fortes	7º	3,73	1,08	17º
	8º	3,48	1,08	16º
	9º	3,45	1,09	16º
8. Trabalhar em equipa	7º	4,41	0,82	2º
	8º	4,11	1,01	4º
	9º	4,05	1,11	4º
9. (Por) influência da família ou amigos íntimos	7º	2,86	1,34	28º
	8º	2,69	1,36	25º
	9º	2,67	1,41	25º
10. Aprender novas técnicas	7º	4,18	1,06	7º
	8º	4,01	0,96	7º
	9º	3,90	1,17	7º
11. Fazer novas amizades	7º	3,95	1,18	12º
	8º	3,18	1,20	20º
	9º	3,22	1,55	21º
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	7º	4,17	1,13	8º
	8º	3,94	1,11	8º
	9º	4,0	1,20	5º
13. Libertar a tensão	7º	3,74	1,25	16º
	8º	3,58	1,14	13º
	9º	3,58	1,30	14º
14. Receber prémios	7º	2,88	1,60	27º
	8º	2,88	1,36	24º
	9º	2,76	1,46	23º
15. Fazer exercício	7º	4,55	0,77	1º
	8º	4,52	0,76	1º
	9º	4,30	0,99	2º
16. Ter alguma coisa para fazer	7º	3,55	1,36	20º
	8º	3,20	1,38	19º
	9º	3,25	1,27	19º
17. Ter ação	7º	3,91	1,21	13º
	8º	3,74	1,09	12º
	9º	3,36	1,29	17º

18. (Por) espírito de equipa	7º	4,28	0,98	4º
	8º	3,90	1,04	9º
	9º	3,76	1,28	10º
19. (Como) pretexto para sair de casa	7º	2,85	1,56	29º
	8º	2,65	1,27	27º
	9º	2,63	1,33	26º
20. Estar em competição	7º	3,67	0,99	19º
	8º	3,56	0,89	14º
	9º	3,46	1,0	15º
21. Ter a sensação de ser importante	7º	2,68	1,43	30º
	8º	2,46	1,33	29º
	9º	2,60	1,36	27º
22. Pertencer a um grupo	7º	3,54	1,35	21º
	8º	3,07	1,29	21º
	9º	3,25	1,35	19º
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	7º	4,12	1,09	9º
	8º	3,90	1,11	9º
	9º	3,92	1,19	6º
24. Estar em boa condição física	7º	4,41	0,98	2º
	8º	4,31	0,92	2º
	9º	4,34	0,94	1º
25. Ser conhecido	7º	2,94	1,49	26º
	8º	2,43	1,16	30º
	9º	2,44	1,44	30º
26. Ultrapassar desafios	7º	4,08	1,18	10º
	8º	4,04	1,01	5º
	9º	3,75	1,35	11º
27. (Por) influência dos treinadores	7º	3,23	1,41	22º
	8º	2,96	1,32	23º
	9º	2,57	1,29	29º
28. Ser conhecido e ter prestígio	7º	3,10	1,47	23º
	8º	2,55	1,30	28º
	9º	2,60	1,34	27º
29. (Por) divertimento	7º	4,02	1,14	11º
	8º	3,84	1,13	11º
	9º	3,87	1,16	9º

30. (Ter) prazer na	7º	3,83	0,90	14º
utilização das	8º	3,54	0,88	15º
instalações e do	9º	3,59	0,84	13º
material desportivo				

Com a apresentação dos resultados obtidos, verifica-se que os fatores considerados mais importantes, para cada ano de escolaridade, diferem, sendo que a sua ordem de importância não é igual para todos.

Para o 7º ano os fatores mais importantes são “Fazer exercício” ($4,55 \pm 0,77$), “Trabalhar em equipa” ($4,41 \pm 0,82$), “Estar em boa condição física” ($4,41 \pm 0,98$), “(Por) espírito de equipa” ($4,28 \pm 1,28$) e “Manter a forma”.

No 8º ano, os fatores considerados como mais importantes são “Fazer exercício” ($4,52 \pm 0,76$), “Estar em boa condição física” ($4,31 \pm 0,32$), “Manter a forma” ($4,22 \pm 0,98$), “Trabalhar em equipa” ($4,11 \pm 1,01$) e “Ultrapassar desafios” ($4,04 \pm 1,01$).

Por fim, o 9º ano considera mais importante “Estar em boa condição física” ($4,34 \pm 0,94$), “Fazer exercício” ($4,30 \pm 0,99$), “Manter a forma” ($4,18 \pm 1,15$), “Trabalhar em equipa” ($4,05 \pm 1,11$) e “Fazer alguma coisa em que se é bom” ($4,0 \pm 1,20$).

Nos fatores de menor importância, e de importância intermédia, a hierarquia das mesmas coincidiu poucas vezes entre os três anos de escolaridade inquiridos, mas na generalidade, considerados como menos importantes, os fatores não divergiram muito.

O 7º ano considerou como fatores menos importantes, “Ter a sensação de ser importante”, “(Como) pretexto para sair de casa”, “(Por) influência da família ou amigos íntimos”, “Receber prémios” e “Ser conhecido”.

Para o 8º ano, os fatores de menor importância foram “Ser conhecido”, “Ter a sensação de ser importante”, “Ser conhecido e ter prestígio”, “(Como) pretexto para sair de casa” e “Viajar”.

Por fim, o 9º ano, “Ser conhecido”, “(Por) influência dos treinadores”, “Ter a sensação de ser importante”, “Ser conhecido e ter prestígio” e “(Como) pretexto para sair de casa”.

Capítulo IV – Discussão dos Resultados

O principal objetivo deste estudo foi encontrar quais os fatores e dimensões motivacionais que os alunos do 3º ciclo da escola Básica Carlos Gargaté consideram mais e menos importantes para a sua prática de exercício físico nas aulas de Educação Física. Tinha também como objetivo encontrar esses mesmos fatores e dimensões para a prática de exercício físico nas aulas de Educação Física, tendo em conta o género e os diferentes anos de escolaridade.

Após a análise dos resultados deste estudo, podemos verificar que os fatores considerados mais importantes para a nossa amostra são “Fazer exercício”, “Estar em boa condição física”, “Manter a forma” e “Trabalhar em equipas”. Dos motivos menos importantes temos, “Ter a sensação de ser importante”, “Ser conhecido”, “(como) pretexto para sair de casa” e “(por) influência dos pais ou amigos íntimos”.

Em relação ao grau de importância das dimensões motivacionais, chegámos à conclusão que a “Forma Física” é a dimensão que mais interfere no incentivo para a prática de exercício físico, seguida de “Desenvolvimento Técnico”, “Competição”, “Prazer”, “Emoções”, “Afiliação Específica” e “Afiliação Geral”. A dimensão considerada como menos importante para a prática de exercício físico na disciplina de Educação Física foi a dimensão “Estatuto”.

Comparando os resultados do meu estudo, com os resultados do estudo de Rocha (2009), podemos verificar que, em ambos os estudos, os fatores “Fazer exercício”, “Estar em boa condição física”, “Manter a forma” e “Trabalhar em equipa”, mesmo não sendo pela mesma hierarquia, são apontados como quatro dos fatores principais para a prática do exercício físico nas aulas de educação física. No estudo de Rocha (2009) também o fator “(Por) divertimento” é considerado como um dos mais importantes, fator que no meu estudo não se evidenciou como um dos mais importantes, ficando na 11ª posição de grau de importância.

Quando comparado aos resultados de Gomes (2012), também estão nos três primeiros lugares os fatores “Estar em boa condição física”, “Manter a forma” e “Trabalhar em equipa. Como menos importantes, temos em comum os fatores “Ter a sensação de ser importante”, “(Como) pretexto para sair de casa”, “Ser conhecido e ter prestígio” e “Ser conhecido”. Em relação às dimensões o grau de importância das mesmas foi diferente entre os estudos, sendo que a mais importante no estudo de Gomes (2012) foi a “Forma Física”, seguida de “Desenvolvimento Técnico”, “Competição”, “Prazer”, “Emoções”, “Afiliação Geral” e “Afiliação Específica”, e a menos importante foi “Estatuto”.

Na análise dos resultados do estudo, em relação ao género feminino podemos verificar que os fatores considerados mais importantes para a prática de exercício físico nas aulas de Educação Física são “Fazer exercício”, “Estar em boa condição física”, “Manter a forma”,

“Trabalhar em equipa” e “Fazer alguma coisa em que se é bom”. Dos fatores menos importantes temos “Ter a sensação de ser importante”, “Ser conhecido”, “Ser reconhecido e ter prestígio”, “Receber prémios” e “(Como) pretexto para sair de casa”.

Comparando estes resultados com os de Rocha (2009), o fator considerado como mais importante para o género feminino não coincidiu, sendo que como resultado ele obteve o fator “Divertimento”, fator que no meu estudo se encontra na 10^a posição. Já os fatores em segundo, terceiro e quarto lugar (“Trabalhar em equipa”, “Estar em boa forma física” e “Manter a forma”) coincidem com os meus, apenas não se encontram na mesma hierarquia. Relativamente aos fatores menos importantes, no estudo de Rocha (2009), o género feminino considerou dois fatores que não coincidem com os meus resultados, “Ganhar” (em 23^a posição no meu estudo) e “Ter emoções fortes” (em 14^a posição no meu estudo), já os restantes fatores menos importantes coincidem com os meus (“Receber prémios”, “(Como) pretexto para sair de casa” e “Ser conhecido e ter prestígio”).

Comparando os meus resultados aos de Lima (2012), apenas dois fatores coincidem nos dois estudos como mais importantes para o género feminino, que são “Manter a forma” e “Fazer exercício”, sendo que os outros fatores, no estudo de Lima (2012) foram “Melhorar as capacidades técnicas”, “(por) divertimento” e “Fazer novas amizades”. Já os menos importantes, apenas um dos fatores não coincidiu, o fator “Pertencer a um grupo”, que no meu estudo se encontra na 21^a posição.

Passando ao género masculino, estes consideraram como fatores mais importantes para a prática de exercício físico nas aulas de Educação Física, os fatores “Fazer exercício”, “Estar em boa forma física”, “Trabalhar em equipa”; “Manter a forma” e “Aprender novas técnicas”, como menos importantes “(por) influência da família ou amigos íntimos”, “(como) pretexto para sair de casa”, “Ser conhecido”, “Ter a sensação de ser importante” e “Viajar”.

Comparando estes resultados com os de Rocha (2009), os fatores considerados como mais importantes para o género masculino não coincidiram todos, sendo que no estudo de Rocha (2009) temos os fatores “(Por) espírito de equipa” e “(Por) divertimento”, fatores que no meu estudo se encontram em 8^a e 11^a posição respetivamente. Relativamente aos fatores menos importantes também existiram diferenças, sendo que no estudo de Rocha (2009) se encontram os fatores “Descarregar energias”, “Ter emoções fortes” e “Ganhar”, fatores que no meu estudo se posicionaram na 19^a, 17^a e 21^a posição.

Comparando ao estudo de Lima (2012) apenas dois fatores coincidem nos dois estudos como mais importantes para o género masculino, que são “Manter a forma” e “Fazer exercício”, sendo que os outros fatores, no estudo de Lima (2012) foram “Melhorar as capacidades

técnicas”, “(Por) divertimento” e “Fazer novas amizades”. Como menos importantes existiram três fatores que coincidiram entre estudos, que foram os fatores “Ter a sensação de ser importante”, “Ser conhecido” e “(Como) pretexto para sair de casa”.

De uma forma mais generalizada, ao observarmos, no presente estudo, os resultados das dimensões entre gêneros, **pode comprovar-se a 1ª hipótese**. Mesmo não havendo diferenças significativas, existiram diferenças no grau de importância. Das oito dimensões, quatro coincidem, outras quatro não.

Analisando apenas os fatores, nos mais importantes, em cinco fatores, quatro coincidem, ainda que não estejam todos na mesma posição hierárquica.

No último estudo comparativo, analisamos os anos de escolaridade.

No 7º ano os fatores considerados mais importantes foram “Fazer exercício”, “Trabalhar em equipa”, “Estar em boa condição física”, “(Por) espírito de equipa” e “Manter a forma”. Como menos importantes obtivemos os fatores “Ter a sensação de ser importante”, “(Como) pretexto para sair de casa), “(Por) influência da família ou amigos íntimos”, “Receber prémios” e “Ser conhecido”.

Comparando os meus resultados ao estudo de Lima (2010), apenas dois fatores coincidem, sendo que os fatores “(por) divertimento”, “Fazer novas amizades” e “Melhorar as capacidades técnicas” não se enquadram nos fatores mais importantes para a minha amostra referente a este ano de escolaridade. Também os fatores menos importantes diferiram entre estudos, sendo que apenas dois se encontram como fatores menos importante nos dois estudos. Os fatores “Ser reconhecido e ter prestígio”, “Pertencer a um grupo” e “Atingir um nível desportivo mais elevado” se encontram na 23ª, 21ª e 9ª posição hierárquica de importância no meu estudo.

Analisando os resultados do 8º ano, este considera como fatores mais importantes “Fazer exercício”, “Estar em boa condição física”, “Manter a forma”, “Trabalhar em equipa” e “Ultrapassar desafios”, de outro lado, como menos importantes, “Ser conhecido”, “Ter a sensação de ser importante”, “Ser conhecido e ter prestígio”, “(Como) pretexto para sair de casa” e “Viajar”. Comparando estes resultados ao estudo de Lima (2010) observa-se que apenas um fator é considerado com um dos mais importantes nos dois estudos, que é o fator “Fazer exercício”, todos os outros diferem entre estudos. No estudo de Lima (2010) como mais importantes temos os fatores “Melhorar as capacidades técnicas”, “(Por) divertimento”, “Estar com amigos” e “Fazer novas amizades”. Relativamente aos menos importantes, já existe uma maior concordância, sendo que apenas dois fatores diferem do meu estudo, são eles “Atingir um nível desportivo mais elevado” e “Pertencer a um grupo”.

Analisando os resultados referentes ao 9º ano, esta grupo da amostra considera como mais importantes os fatores “Estar em boa condição física”, “Fazer exercício”, “Manter a forma”, “Trabalhar em equipa” e “Fazer alguma coisa em que se é bom”. Como menos importantes consideraram “Ser conhecido”, “(Por) influência dos treinadores”, “Ter a sensação de ser importante”, “Ser conhecido e ter prestígio” e “(Como) pretexto para sair de casa”. Quando comparados aos resultados do estudo de Lima (2010), observa-se que existem dois fatores que são considerados como mais importantes nos dois estudos, que são os fatores “Manter a forma” e “Fazer alguma coisa em que se é bom”. Já os três restantes diferem, sendo que no estudo de Lima (2010) os fatores foram “Melhorar as capacidades técnicas” (7ª posição no meu estudo), “(Por) divertimento” (9ª posição no meu estudo) e “Fazer novas amizades” (21ª posição no meu estudo). Os menos importantes, também apenas dois coincidem, “Ter a sensação de ser importante” e “Ser conhecido e ter prestígio”. Os outros três fatores diferem, “(Como) pretexto para sair de casa”, “Viajar” e “Atingir um nível desportivo mais elevando, ocupando a 26ª, 24ª e 6ª posição no meu estudo.

De uma forma mais generalizada, ao observarmos, no presente estudo, os resultados das dimensões entre anos de escolaridade, **pode comprovar-se a 2ª hipótese**. Mesmo não havendo diferenças significativas, existiram diferenças no grau de importância. Das oito dimensões, três coincidem, as outras cinco não.

Analisando apenas os fatores, nos cinco mais importantes, 4 coincidem, ainda que não pela mesma ordem, mesmo assim, existe um fator que difere entre os três anos de escolaridade. Nos menos importantes, existem alguns fatores que coincidem entre anos de escolaridade, mas não na sua totalidade.

Considerações finais

O principal objetivo deste estudo foi detetar quais as dimensões e fatores de motivação mais perçecionados para a prática de exercício físico nas aulas de Educação Física relativamente ao 3º ciclo da Escola Básica Carlos Gargaté, e compará-las, tendo em conta diferentes faixas etárias e o género.

Tendo em conta os resultados obtidos, concluímos que:

- A motivação para a prática de exercício físico na Educação Física surge de um conjunto de motivos e não apenas de um;
- “Forma Física”, “Desenvolvimento Técnico” e “Competição” são consideradas pela totalidade da amostra, as dimensões mais importantes na motivação para a prática;
- “Estatuto”, “Afiliação Geral” e “Afiliação Específica” são consideradas pela totalidade da amostra, as dimensões menos importantes na motivação para a prática;
- Dentro das dimensões temos diversos fatores, “Fazer exercício”, “Estar em boa condição física”, “Manter a forma” e “Trabalhar em equipas” são consideradas pela totalidade da amostra, os fatores mais importantes na motivação para a prática, enquanto que “Ter a sensação de ser importante”, “Ser conhecido”, “(Como) pretexto para sair de casa”, “Ser conhecido e ter prestígio” e “(Por) influência da família ou amigos íntimos” os menos importantes.

Em relação ao estudo comparativo entre géneros:

“Forma Física” e “Desenvolvimento Técnico” foram consideradas para ambos os géneros as dimensões mais importantes para a prática. De igual forma as dimensões “Estatuto” e “Afiliação Geral” foram consideradas as dimensões menos importantes para ambos os géneros.

“Fazer exercício” e “Estar em boa condição física” são considerados para ambos os géneros os fatores mais importantes para a prática da E.F., estando igualmente posicionados. “Manter a forma” e “Trabalhar em equipas” também é considerado para ambos os géneros como fatores mais importantes. “Fazer alguma coisa em que se é bom” também é considerado como um dos fatores mais importantes para o género feminino (já no género masculino este fator encontra-se em 10º). “Aprender novas técnicas” é considerado como um dos fatores mais importantes para o género masculino (7º fator mais importante no género feminino).

“Ter a sensação de ser importante” e “Ser conhecido” são os dois fatores a que o gênero feminino atribui menor importância para a motivação da prática da E.F., já os dois fatores de menor importância para o gênero masculino temos os fatores “(Por) influência da família ou amigos íntimos” e “(Como) pretexto para sair de casa”. No grupo dos cinco fatores menos importantes para ambos os gêneros existem dois fatores que diferem, sendo que o gênero feminino tem nos cinco menos importantes, o fator “Receber prêmios” que para o gênero masculino se encontra na 23ª posição, por outro lado, nos cinco menos importantes, o gênero masculino tem o fator “(Por) influência da família ou amigos íntimos”, fator que para o gênero feminino se encontra em 25º.

Em relação ao estudo comparativo entre anos de escolaridade:

“Forma Física” e “Desenvolvimento Técnico” são as duas dimensões mais importantes para todos os anos de escolaridade. “Estatuto” é para os três anos de escolaridade a dimensão com menor importância para a motivação para a prática. No entanto existem ligeiras diferenças nas dimensões de importância intermédia.

“Fazer exercício”, “Estar em boa condição física”, “Manter a forma” e “Trabalhar em equipa”, ainda que não na mesma posição de importância, são fatores, para todos os anos de escolaridade, que estão incluídos nos cinco fatores mais importantes na motivação para a prática da E.F. Outro fator incluído nos cinco mais importantes, o 7º ano tem “(Por) espírito de equipa”, o 8º ano tem “Ultrapassar desafios” e o 9º ano tem “Fazer alguma coisa em que se é bom”.

“Ter a sensação de ser importante”, “(Como) pretexto para sair de casa” e “Ser conhecido”, ainda que não na mesma posição de importância, são fatores, para todos os anos de escolaridade, que estão incluídos nos cinco fatores de menor importância na motivação para a prática da E.F. Outros fatores considerados de menor importância para o 7º ano são “(Por) influência da família ou amigos íntimos” e “Receber prêmios”, para o 8º ano “Ser conhecido e ter prestígio” e “Viajar”, e por fim, para o 9º ano “(Por) influência dos treinadores” e “Ser conhecido e ter prestígio”.

Ainda assim existiram ligeiras diferenças entre os diferentes anos de escolaridade.

Referência Bibliográficas

Referências bibliográficas:

Webgrafia:

- Gomes, V.A. (2012). Motivação para a prática da Educação Física no 3º ciclo do Ensino Básico e sua relação com a perspetiva dos Pais sobre a disciplina. Relatório de Estágio para obtenção de grau Mestre em Ensino da educação Física nos Ensinos Básico e Secundário – Universidade da Beira Interior, Covilhã.
<https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/3351>
- Lourenço, I.R. (2012). A Motivação para as aulas de Educação Física – Estudo no Ensino Secundário das escolas do concelho de Viseu. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2521/1/msc_firlouren%C3%A7o.pdf
- Maciel, P. S. (2014). A importância das aulas de educação física na escola: uma revisão bibliográfica. Faculdade Leão Sampaio, Brasil.
<http://www.efdeportes.com/efd196/a-importancia-das-aulas-de-educacao-fisica.htm>
- Moutão, J.M.R.P. (2005). Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de atividades de fitness em ginásios. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal
<http://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/392/1/Tese%20Mestrado%20Jo%C3%A3o%20Mout%C3%A3o.pdf>
- Rocha, C.M. (2009). A Motivação de Adolescentes do Ensino Fundamental para a prática da Educação Física Escolar. Dissertação à obtenção do grau Mestre em Psicologia do Desporto – Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
<https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/2141>

- Rodrigues, M. P. (2013). A Qualidade da Motivação dos Alunos e o Empenho nas Aulas de Educação Física. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa.
http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/4922/HugoRodrigues_Final1.pdf?sequence=1
- Tavares, T.S. (2015). Motivação para a não prática da Educação Física no 3º ciclo e secundário. Dissertação à obtenção do grau Mestre em Ensino da educação Física nos Ensinos Básico e Secundário – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/6453/1/msc_satstavares.pdf
- Veigas, Catalão, Ferreira & Boto (2009). Motivação para a prática e não prática do desporto escolar. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Bibliografia:

- Dias, J. (2003). A Motivação dos alunos para a prática da Educação Física – A diferença da Motivação para a Prática da Educação Física nos Diferentes Géneros. Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Almada.
- Fosnot, C. (1996). *Construtivismo e Educação: Teoria, Perspectivas e Prática*. Lisboa: Insituto Piaget.
- Lebrun, M. (2002). *Teorias e métodos pedagógicos para ensinar e aprender*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Ministério da Educação (2001). *Programa de Educação Física*. Lisboa: Editorial do Ministério de Educação.

- Mira, A. (2016). Da área do tapete às mesas de madeira: A Transição do Pré-Escolar para o Primeiro Ciclo do Ensino Básico – Um Estudo de Caso. Tese de Mestrado. Instituto Piaget, Almada.
- Stuart J. H. Biddle and Nanette Mutrie (2007). Phychology of Physical Activity – Determinants, Well-Being and Interventions – 2nd edition.
- Teixeira, R.S. (2015). A Motivação para a prática de exercício físico em ginásios. Relatório final de Licenciatura em Motricidade Humana - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Almada.

Legislação

- Decreto-Lei nº240/2001 de 30 de Agosto.

Capítulo V – Anexos

1. Questionário



I.S.E.I.T. – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
Campus de Almada

No questionário que a seguir apresentamos, não existem respostas certas ou erradas, por isso responde da forma mais honesta possível. Todas as respostas são confidenciais e serão apenas usadas para efeitos de estudo.

Idade: ____	Sexo: Feminino <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>	Ano: ____
Praticas alguma atividade desportiva para além de E.F.? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		

Questionário de Motivação para a prática de E.F., adaptação do QMAD (Serpa & Frias, 1990)

De seguida, são-te apresentadas motivações que podem levar à prática de E.F. Assinala na escala de 1 a 5 o nível de importância que atribuis a cada uma delas, sendo que **1** significa **Nada Importante**, e **5** significa **Muito Importante**.

Motivações para a prática		Nível				
1	Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2	Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3	Ganhar	1	2	3	4	5
4	Descarregar energias	1	2	3	4	5
5	Viajar	1	2	3	4	5
6	Manter a forma	1	2	3	4	5
7	Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8	Trabalhar em equipa	1	2	3	4	5
9	(por) influência da família ou amigos íntimos	1	2	3	4	5
10	Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11	Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12	Fazer alguma coisa em que se é bom	1	2	3	4	5
13	Libertar a tensão	1	2	3	4	5
14	Receber prémios	1	2	3	4	5
15	Fazer exercício	1	2	3	4	5
16	Ter alguma coisa para fazer	1	2	3	4	5
17	Ter ação	1	2	3	4	5
18	(Por) espírito de equipa	1	2	3	4	5
19	(Como) pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
20	Entrar em competição	1	2	3	4	5
21	Ter a sensação de ser importante	1	2	3	4	5
22	Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
23	Atingir um nível desportivo mais elevado	1	2	3	4	5
24	Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25	Ser conhecido	1	2	3	4	5
26	Ultrapassar desafios	1	2	3	4	5
27	(Por) influência dos treinadores	1	2	3	4	5
28	Ser conhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
29	(Por) divertimento	1	2	3	4	5
30	(Ter) prazer na utilização das instalações e material desportivo	1	2	3	4	5

2. Dimensões e itens do questionário

DIMENSÕES	ITENS
Estatuto	5. Viajar 14. Receber prémios 19. (como) pretexto para sair de casa 21. Ter a sensação de ser importante 25. Ser conhecido 28. Ser conhecido e ter prestígio
Emoções	4. Descarregar energias 7. Ter emoções fortes 13. Libertar a tensão
Prazer	16. Ter alguma coisa para fazer 29. (por) divertimento 30. (ter prazer na utilização das instalações e material desportivo
Competição	3. Ganhar 12. Fazer alguma coisa em que se é bom 20. Entrar em competição 26. Ultrapassar desafios
Forma física	6. Manter a forma 15. Fazer exercício 17. Ter ação 24. Estar em boa condição física
Desenvolvimento técnico	1. Melhorar as capacidades técnicas 10. Aprender novas técnicas 23. Atingir um nível desportivo mais elevado
Afiliação geral	2. Estar com os amigos 11. Fazer novas amizades 22. Pertencer a um grupo
Afiliação específica	8. Trabalhar em equipa 9. (por) influência da família ou amigos íntimos 18. (por) espírito de equipa 27. (por) influência dos treinadores

